مائدتك في رمضان

أطباق لذيذة من كل مكان

طرق حفظ وتخزين الفاكهة:

☆ قبل تخزين الفواكه، يجب تفحصها وعزل التالف منها.

☆ بخلاف الخضروات، فمعظم الفواكه يمكن غسلها وتجفيف الماء المتبقي عليها قبل تخزينها.. وذلك لإزالة الأوساخ وبقايا المبيدات الحشرية.

☆ بعض الفواكه الحمضية كالبرتقال والليمون وكذلك التفاح توضع عليها طبقة شمعية، وفي هذه الحالة يفضل فركها بفرشاة ناعمة بالماء والصابون للتخلص من هذه الطبقة. ولا تقومي بغسل الكرز أو التمر فإن الرطوبة العالية تفسدهما.

☆ تأكدي من عدم وجود خدوش أو تشققات في الفواكه قبل تخزينها فإن ذلك يجعلها أكثر عرضة للتلف.

☆ الفواكه غير الناضجة يمكن ان تترك لتنضج في درجة حرارة الغرفة وبعيداً عن ضوء الشمس، وتوضع في سلة بلاستيك مثقبة للسماح لتيار الهواء بالمرور على جميع اجزاء الفاكهة.

☆ الفواكه الناضجة يجب ان تخزن في الثلاجة.

☆ أهم أنواع الفواكه التي تنضج في الغرفة (بدون الثلاجة) هي التفاح والمشمش والكيوي والمانجو والباباي والخوخ والكمثري والبطيخ والأناناس والتين الشوكي.

☆ معظم الفواكه يمكن أن تحفظ لمدة ٣ – ٧ ايام في الثلاجة، أما في الفريزر فيمكن حفظ الفواكه لمدة ١٠ – ١٢ شهراً.

☆ بعض أنواع الفواكه لا تظل بصورة جيدة إذا تم حفظها لأكثر من ٣ أيام في الثلاجة مثل الكرز الأسود والتين والتين الشوكي.

مائدتك في رمضان

أطباق لذيذة من كل مكان

إعداد: أمل أمين – وإيمان الحوسني

نصائح عامة:

الطرق السليمة لحفظ وتخزين الخضروات:

★ الثلاجة هي أفضل مكان لحفظ الخضروات الطازجة، لان معظم الخضروات تحفظ لفترة طويلة في درجة البرودة والرطوبة العالية.

★ أفضل مكان لحفظ الخضروات هو الأرفف السفلية في الثلاجة فهي تعزل الخضروات عن تيار الهواء البارد وبالتالي تحافظ على نسبة الرطوبة العالية، ويمكن المحافظة على رطوبة الخضروات بوضعها في أكياس بلاستيك خاصة (محكمة الغلق).

★ قبل تخزين الخضروات، يجب إزالة الأجزاء التالفة منها لمنع تلف الأجزاء السليمة.

★ عند استخدام أكياس البلاستيك، يجب التخلص من الهواء الزائد قدر الامكان قبل احكام غلق الأكياس، فإن ذلك يساعد على طول فترة تخزين الخضروات.

★ في حالة توافر كمية كبيرة من الخضروات يمكن حفظها في الفريزر، ولكن بعض الخضروات لا يوصى بتجميدها مثل الخس والفجل والكوسا والخضروات الورقية.

★ هناك مجموعة من الخضروات يجب ان تحفظ في سلال بلاستيك في الثلاجة (أي بدون حفظها في الثلاجة أو الفريزر) وهذه تشمل الثوم والبصل والبطاطس والقرع الحلو وقصب السكر.

★ معظم الخضروات يمكن حفظها بين ٥ و١٠ أيام في الثلاجة، وبين ١٠ و١٢ شهراً في الفريزر.

★ الخضروات التي تخزن في الغرفة (بدون تبريد) يمكن أن تحفظ لفترة تتراوح بين أسبوع و٣ اسابيع.

الإفطار

حساء البصل + شرائح اللحم بصلصة الثوم على الطريقة اليونانية + سوفلية البطاطس باللحم والبقدونس + سلطة خضراء + تارت اللوز.

حساء البصل

■ المقادير:

٤ بصلات مقطعة شرائح – ربع كيلولحم مقطع – ٢ ملعقة كبيرة جبن روسي مبشور – ملعقة كبيرة بقدونس مفروم – ٣ ملاعق كبيرة سمن – ٢ ملعقة كبيرة دقيق – ربع ملعقة صغيرة بهار – ربع ملعقة صغيرة فلفل – ملح – مكعبات خبز محمص «اختياري».

■ الطريقة:

– يحمر البصل في السمن ثم يضاف إليه الدقيق ويقلب.

– يسلق اللحم ثم يضاف الى الخليط السابق ويترك لينضج بعد اضافة الملح والبهارات.

– يوضع الخبز المحمص في طبق عميق ويصب فوقه الحساء ويرش السطح بالبقدونس والجبن المبشور.

شرائح اللحم بصلصة الثوم على الطريقة اليونانية

■ المقادير:

كيلو ونصف الكيلو شرائح فيليه لحم العجل – ست ملاعق كبيرة زيت زيتون أو زيت نباتي – نصف كوب دقيق – ستة فصوص ثوم مدقوقة – ٣ ملاعق كبيرة بقدونس مفروم – ٣ ملاعق كبيرة خل – ملح، فلفل، بهار، قرفة.

السحور

فطائر الجبن + كريمة اليوسفي + سلطة.

سوفلية البطاطس باللحم والبقدونس

■ المقادير:

٢ كيلوجرام من البطاطس – ٢ كوب حليب – زبد – نصف كيلوجرام لحم مفروم – بصل – بيضة – خبز مطحون «بقسماط».

■ الطريقة:

– تسلق البطاطس جيداً بعد تقشيرها وتهرس ناعماً ثم يضاف إليها الزبد وتتبل وتضاف البيضة ثم ترفع على نار هادئة وتقلب مع اضافة الحليب تدريجياً.

– تفرد نصف كمية البطاطس في طبق الفرن ويوضع اللحم المفروم بعد طبخه في قليل من الزيت والبصل «عصاج» في الوسط ويغطى بطبقة أخرى من البطاطس ثم ينشر على السطح البقسماط ومكعبات صغيرة من الزبد وترج في فرن متوسط الحرارة حتى يصير لونها ذهبياً. – تقدم ساخنة مع سلطة خضراء وخبز محمص ويمكن تزيينها ببقدونس مفروم وشرائح الطماطم.

■ الطريقة:

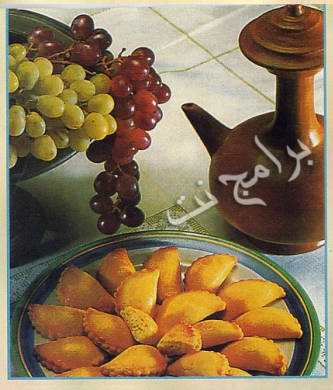
تدق شرائح اللحم وتغمس بالدقيق وتحمر في الزيت دون أن تنضج ثم توضع في وعاء.

– يقلى الثوم والبقدونس في المقلاة نفسها وبضافان مع الزيت إلى اللحم.

– يرفع الوعاء على النار حتى يغلي ثم يضاف الخل تدريجياً مع الملح والتوابل ويغطى الوعاء ويترك على النار مدة ٣ دقائق.

– يصب نصف كوب من الماء الساخن فوق الخليط ويتابع الطهي على نار خفيفة ثم يضاف المزيد منه حسب الحاجة للنضج.

– ترتب شرائح اللحم في طبق التقديم وتوزع عليها الصلصة ثم يقدم الطبق ساخنا مع البطاطس المحمرة.



فطائر الجبن

■ المقادير:

(٢٢٥) جراماً من الطحين ذاتي الاختمار – (٢٢٥) جراماً من الطحين – ثلاثة أرباع كوب من زيت الزيتون – ثلاثة أرباع الكوب من الماء الفاتر – صفار بيضة – ملعقة طعام من الحليب.

الحشوة: (١٠٠) جرام من جبن فيتا المبروش – نصف كوب (١٠٠ جرام) من جبن ديكوتا – بيضة مخفوقة قليلاً – رشة من جوز الطيب المطحون – فلفل أسود مطحون.

■ الطريقة:

– انخلي الطحين في وعاء واضيفي إليه الزيت والماء وامزجي لتحصلي على عجينة ناعمة بعدها غطيها وضعيها في الثلاجة مدة ساعة.

– قسمي العجينة إلى أرباع ورققي كل واحدة حتى سمك (٢) ملم. استعملي القاطع لقطع الدوائر.

– ضعي ملعقة من الحشوة بعد خلطها في الماء ثم اطبقي أطرافها معاً. بعدها رتبي الفطائر في صينية وادهنيها بمزيج صفار البيض والحليب ثم أدخليها الفرن على حرارة معتدلة مدة (٢٠) دقيقة حتى تسمر، دعيها تبرد في الصينية ثم قدميلها ساخنة أو باردة.

تارت اللوز

■ المقادير:

كوب واحد طحين رقم (٢) أسمر – نصف كوب طحين ابيض – ثلث كوب زبد جامد – ٣ ملاعق كبيرة سكر – ملعقة صغيرة عصير الليمون – بيضة واحدة مفصول الصفار عن البياض – ربع ملعقة صغيرة ملح.

الحشو: ٢ ملعقة كبيرة من الزبد – ٢ ملعقة كبيرة من السكر البني – ٢ بيضة – ٣ ملاعق كبيرة لوز مطحون – ملعقة صغيرة عطر اللوز – ٢ ملعقة كبيرة من الزبيب – ٣ ملاعق من اللوز المقشور والمفروم خشناً – ملعقة كبيرة من الفواكه المسكرة.

■ الطريقة:

– امزجي الطحين الأسمر والابيض مع الملح واقرصي مع الزبد جيداً حتى تحصلي على مزيج مثل فتات الخبز.

– اضيفي السكر الى المزيج ثم عصير الليمون وصفار البيضة واعجني بقليل من الماء البارد حتى تتكون عجينة يابسة مثل عجينة البسكويت.

– غطي العجينة بورق الالمنيوم واتركيها في الثلاجة مدة نصف ساعة.

لعمل الحشوة:

– اخفقي الزبد والسكر جيداً ثم اضيفي البيضتين وبياض البيضة المتبقي وامزجي للحصول على مزيج خفيف.

– اضيفي اللوز المطحون وعطر اللوز ثم اضيفي الزبيب واللوز المفروم والفواكه المسكرة ثم ضعي المزيج جانباً.

– اعجني العجينة بخفة على لوح مرشوش بالدقيق خفيفاً.

– افردي العجينة وبطني قالب تارت قطره ٧ بوصات أو ١٨ سم بعد دهنه بالسمن قليلاً.

– قصي الزائد على الحافة.

– اثقبي القاعدة بشوكة عدة ثقوب صغيرة.

– صبي الحشو بالتساوي.

– ما تبقى من العجينة افردية وقطعيه إلى شرائح رفيعة وضعي هذه الشرائح من العجينة على شكل كاروهات.

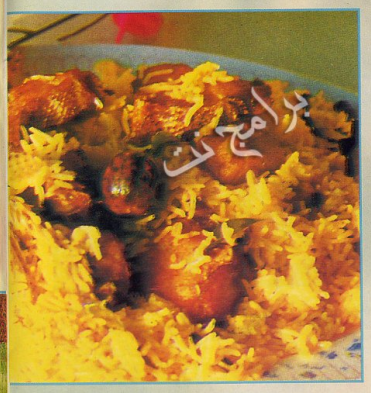
– اخبزي التارت مدة ثلاثين دقيقة فاكثر حتى يصبح اللون ذهبياً وينضج التارت.

– اتركيه حتى يبرد.

– قدميه بارداً مع الكريمة العادية أو الكريمة الحامضة.

الإفطار حساء + بريانى السمك + جريش الربيان + السلطة الخضراء بمكعبات الجبن الأبيض + الفالودة.

السحور تكة اللحم + سلطة خضراء + زبادي + البلاليط.



بريانى السمك

■ المقادير:

تلاثة ارباع كيلوجرام سمك ويفضل الهامور – من ٢ الى ٣ أكواب أرز – ٢ حبة بطاطس مقطعة الى اربع قطع – ثمرة بطاطس مقطعة الى مكعبات – ٣ حبات طماطم – بصلتان مفرمتان – بصلة مقطعة الى شرائح رفيعة – من ٢ الى ٣ ملاعق صغيرة بهارات – نصف ملعقة صغيرة كزبرة وكمون – فلفلة خضراء حارة مفرمة – نصف ملعقة صغيرة زنجبيل – ٣ فصوص ثوم مدقوق – ٤ ملاعق كبيرة كزبرة خضراء مفرومة – ملعقة صغيرة عصير ليمون – عود قرفة – من ٢ الى ٣ حبات فلفل أسود صحيح – ٢ عود قرنفل – ٣ حبات هيل مفتوح جزئياً – قليل من خيوط الزعفران منقوعة في نصف كوب ماء ورد – من ٤ الى ٥ ملاعق سمن.

■ الطريقة:

– نظفي السمك واغسليه وقطعيه الى شرائح سميكة.

– دقي الثوم مع البهارات والزنجبيل وملعقة صغيرة من الملح مع اضافة عصير الليمون ثم ادعكي السمك جيدا واتركيه مدة ٥ دقائق.

– حمري السمك والبطاطس تحميراً بسيطاً في مقلاة صغيرة أو قدر متوسطة، ثم قبل ان ينتهي التحمير، أضيفي شرائح البصل ومكعبات البطاطس.

– حمري البصل في السمن ثم أضيفي الطماطم والكزبرة المفرومة والفلفل الأخضر والملح ثم أضيفي السمك والبطاطس واتركيه على نار هادئة مع اضافة مقدار من الماء لنضج السمك واتركيه حتى يتشرب وينبقى قليل من السائل.

– ارفعي السمك مع السائل المتبقي واحتفظي به جانباً.. في نفس الوقت، املئي قدراً متوسطة بالماء حتى ثلثيها واضيفي إليه البهارات الصحيحة والملح عندما يغلي الماء.

– أضيفي الأرز واتركيه يغلي مع تقليبه من أسفل إلى أعلى حتى لا يلتصق بقاع القدر. وعندما يطفو الأرز على سطح الماء صفيه ورصي ربع المقدار في قاع الاناء ثم رصي عليه السمك والبطاطس وصبي عليهما السائل المتبقي ثم غطي السمك ببقي مقدار الأرز وادفني فيه حبات الهيل والبهارات الصحيحة.. ثم ضعي شرائح البصل ومكعبات البطاطس المقلية على السطح ورشيها بماء الورد وما تبقى من الدهن المتخلف من التحمير.

– دعي الاناء على نار هادئة جداً أو في فرن هادىء مدة ٤٥ دقيقة.

– اقلبي الأرز والسمك في طبق التقديم ورشي السطح بشرائح البصل ومكعبات البطاطس المقلية وقدميه ساخناً.

جريش الربيان

■ المقادير:

كوب جريش (يغسل ويصفى) – قليل من الربيان الطازج المنظف – بصلة متوسطة (تفرم) – حبة طماطم كبيرة (تقطع الى قطع صغيرة) – ملعقة أكل كزبرة خضراء (تفرم ناعماً) – ٣ فصوص ثوم (تفرم ناعماً) – ٢ ملعقة أكل زيت – ملعقة صغيرة ملح – ملعقة ونصف ملعقة صغيرة بهارات – ثلاثة ارباع ملعقة لومي أسود مطحون.

■ الطريقة:

– يوضع البصل والثوم على النار حتى يتشربا الماء ويقلب المزيج حتى يحمر البصل ثم يضاف الزيت والربيان ومع الاستمرار في التقليب. – تضاف الطماطم والكزبرة والملح والبهارات و٤ أكواب ماء ثم يخلط المزيج. – يترك على النار حتى يغلي المزيج وينضج الربيان. – يضاف الجريش ويترك على نار متوسطة حتى يتشرب الماء ثم تُهدأ النار ويترك حتى يستوي تماماً.

– يسكب في أطباق عميقة وتقدم معه سلطة.

تكة اللحم

■ المقادير:

قطعة متوسطة من اللحم – ٢ ملعقة لومي أسود مطحون – نصف ملعقة فلفل أسود مطحون – ربع ملعقة ملح.

■ الطريقة:

– يقطع اللحم قطعاً صغيرة ويخلط مع اللومي والفلفل الأسود ويترك حوالي ٨ ساعات.

– يشك في الأسياخ ثم يشوى على النار.

السلطة الخضراء بمكعبات الجبن الأبيض

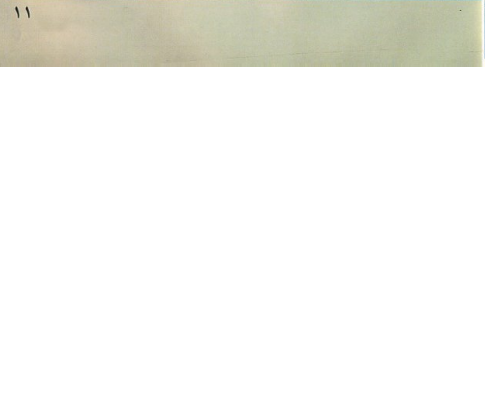
■ المقادير:

خس – طماطم – فجل أحمر – خيار – حلقات بصل أحمر – زيتون أسود – مكعبات جبن أبيض – ليمون – زيت زيتون – فل أبيض.

■ الطريقة:

– تقطع الطماطم الى شرائح رفيعة ويقطع الخس والخيار رفيعاً أيضاً.

– قبيل التقديم يضاف البصل والزيتون ومكعبات الجبن، وتتبل بالليمون والزيت والخل الأبيض وتجمل بالبقدونس المجفف.



ALAAPINK.MULTIPLY.COM

البلاليـــط

■ **المقـادير:**

نصف علبة شعرية – ملعقة صغيرة هيل مطحـون – ثلث كوب سكر – ملعقة زيت – لاقراص البيض: بصلة صغيرة مقشرة (تفـرم ناعماً) – ٢ بيضـة – ذرة ملح – نصف ملعقـة صغيرة بهارات (حسب الرغبة) – ٤ ملاعق صغيرة زيت.

■ **الطـريقة:**

عمل الشعرية:

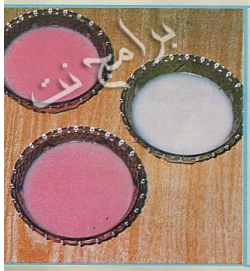
– تسلق الشعـرية باضافتهـا الى ٣ اكواب ماء مغلي ثم تصفي عندما تقارب النضج.

– يضـاف إليهـا السكر والهيل وتقلب في المصفاة وهي سـاخنة ثم ضعي ملعقة زيت في القدر واسكبي الشعرية وضعي القدر على نار هادئـة مدة خمس دقـائـق. – بإمكانك اضافة السكر إلى ماء سلق الشعرية.

عمل أقراص البيض:

– يخلط البصل والملح والبهارات والبيض جيـداً. – يسكب الخليط أقـراصـاً في الزيت وتقلب الأقـراص على الجهتين ثم ترفـع من الزيت وتوضع فـوق الشعـرية بالقـدر حتى تبقى ساخنة لحين تقديمها.

– عند التقـديم تسكب الشعـرية في أطبـاق عميقة وتوضع أقراص البيض فـوقها وتقدم ساخنة.



الفالـــــودة

■ **المقـادير:**

قليل من الفالودة – ٢ كـوب ماء – ثلث كوب سكر – ثلثا كوب حليب.

■ **الطـريقة:**

– تضاف الفـالودة الى الماء وتوضع على النار ثم يضـاف السكر وتترك حتى تغلي حـوالي ربع ساعة. – يضاف إليها الحليب وتترك حتى تغلي مـرة اخـرى. – تصفى بمصفـاة سلك ناعم ثم تسكب في آوان عميقة وتوضع في الثلاجة وتقدم باردة. – لتلوين الفالودة يمكنك اضافة صبـغ الأكل مع الحليب.

الإفطار حساء العدس بالخضار + يخنة الباميا باللحم وشرائح البصل + الأرز بالزعفران والفلفل الملون + أم علي.

حســاء العـــدس بالخـضـار

■ **المقـادير:**

كوب عـدس أصفر – نصف كيلـوجرام خضروات متنوعة وطازجة ومقطعة – زبد – ملح – فلفل – بهار – كـزبـرة يابسـة – كمون – كوب حليب – مرق دجاج مركز – خبز محمص – زيتون أخضر.

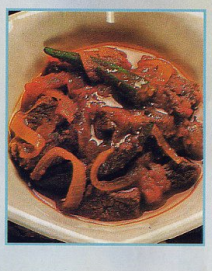
■ **الطـريقة:**

– ينقى العدس ويغسل جيداً وتضاف إليه الخضروات – يقلب الجميع في الزبد ويضاف إليـه لتر ماء ثم يترك على نار متـوسطة حتى تنضج الخضروات والعـــدس. – اضربي الشوربة بخلاط كهربائي وصفيها بمصفاة سلك ثم ارفعيهـا مـرة اخـرى على النار مع الحليب ومرق الدجاج المركز والتوابل.

– تقدم ساخنة مع الخبز المحمص.

السحور شرائح اللحم البارد بالبيض + بطاطس محمرة + سلطة خضراء + بودنج الأرز بالحليب مع الأناناس.

يخنة الباميا باللحم وشرائح البصل



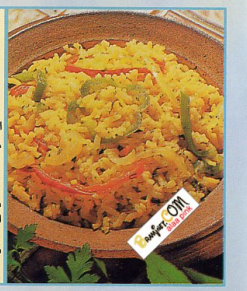
■ **المقـادير:**

كيلوجـرام من البـاميـا الطازجـة – نصف كيلوجـرام من اللحـم الضأن أو البقـري – ربع كيلوجرام من شرائح البصل – صلصة طماطم – زيت – ليمون – ملح – فلفل – بهارات.

■ **الطـريقة:**

– يقلى البصل في الزيت ثم يضـــاف اللحم والبهارات وصلصة الطماطم وكوبان من الماء حتى تنضج على نار هادئة ثلاثة ارباع نضج ثم تضاف الباميا. – تترك الخلطة على النار الهادئة مدة ربع ساعة وتقدم ساخنة مع الأرز المفلفل.

الأرز بالزعفران والفلفل الملون



■ **المقـادير:**

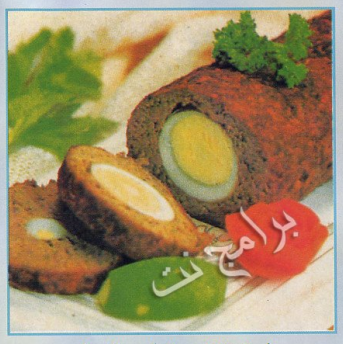
٢ كـوب من الارز – زعفـران – شرائح من الفلفل الملون – مرق لحم أو دجاج – بقدونس مفروم – زبد – ملح – فلفل – بهار.

■ **الطـريقة:**

– ينقى الأرز ويغسل جيـداً وينقع مـدة ساعة ثم يصفى ويقلب مع الزبد ويضاف إليه المرق المضاف إليه الزعفران.

– قبل أن ينضج الأرز تمامـاً تضـاف إليـه شرائح الفلفل التي سبق قليها بالزبد.

– يقدم ساخناً ويزين بالبقدونس.



شرائح اللحم البارد بالبيض

■ المقادير:

كيلو لحم عجل مفروم – ٢ بصلة مفرومة – نصف كوب بقدونس مفروم – حبة فلفل أخضر مفروم – قطعة زبد صغيرة – حبات من زيتون أخضر بدون بذر – بيضتان + فصين من الثوم المفروم – ٢ ملعقة كبيرة بقسماط ناعم – ملح – فلفل – بهار – ٢ بيضة مسلوقة جيداً.

■ الطريقة:

– يخلط اللحم والبقدونس والبصل والثوم والفلفل ويمكن فرم هذه المكونات معاً. – يضاف البيض النيء والبقسماط والزبد ويخلط الجميع لتتكون عجينة متماسكة وتتبل.

– تفرش العجينة فوق قطعة من ورق الالمنيوم لتشكل مستطيلاً.

– ترص البيضتان المسلوقتان وحبات الزيتون بالتبادل في خط مستقيم على امتداد الضلع الأطول وسط العجينة.

– تطوى العجينة بالاستعانة بورق الألمنيوم على شكل أسطواني يحوي البيض والزيتون وتثبت أطرافه بالورق باحكام وتوضع في قالب مستطيل مدهون وتخبز في فرن معتدل مدة ساعة ونصف الساعة.

– يخرج القالب من الفرن ويترك ليبرد قليلاً ثم ترفع منه اسطوانة اللحم وتترك لتبرد تماماً.

– عند التقديم تقطع الى شرائح سميكة نسبياً بحيث تظهر وسطها شرائح البيض وحبات الزيتون وتقدم مع السلطات.

أم علي

■ المقادير:

نصف كيلوجرام من العجينة المورقة (بف باسترى) – نصف كوب من اللوز – نصف كوب من الزبيب الخالي من النوى – نصف كوب من الجوز المفروم خشناً – نصف كوب فستق حلبي مفروم – ثلاثة ارباع كوب من السكر – ٤ اكواب من الحليب – ملعقة صغيرة من الفانيليا – علبة قشطة قيمر للوجه.

■ الطريقة:

– ترق عجينة البف باسترى جيداً ثم تقطع الى اربعة مستطيلات متساوية.

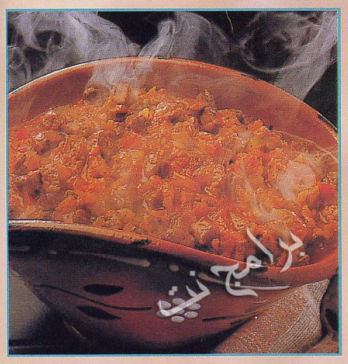
– تخبز هذه العجينة في صوان مدهونة بالزبد في فرن متوسط الحرارة حتى تنتفخ القطيرة وتحمر. – تخلط المكسرات مع بعضها.

– يدهن الطبق الخاص بالفرن بالزبد. – يقطع احد مستطيلات القطيرة بالبد الى قطع متوسطة الحجم وتمد في الطبق ويرش سطحها بالمكسرات. – يرش ما تبقى من خليط المكسرات.

– توضع طبقة من البف باسترى المقطع على الوجه. – يُذاب السكر مع الحليب ويصب فوق السطح. – يدهن الوجه بالقشطة بالتساوي ويرش قليل من السكر البودرة فوق القشطة. – تخبز في فرن متوسط الحرارة مدة نصف ساعة حتى يصبح السطح ذهبياً.

– تقدم ساخنة بعد رش الوجه بالمكسرات المحمصة.

الإفطار حساء + صالونة لحم العجل بالفلفل الاحمر على الطريقة الاسبانية + قالب الخضر مع الارز + السلطة الروسية + قالب الرقاق بالتفاح.



صالونة لحم العجل بالفلفل الأحمر على الطريقة الاسبانية

■ المقادير:

كيلوجرام واحد من مكعبات لحم العجل ملح – فلفل أبيض – حبات من الفلفل الأحمر الحار – اربعة ملاعق صلصة طماطم – زبد – بصلتان – مكعبات طماطم طازجة.

■ الطريقة:

يتبل اللحم ويقلى مع البصل والزبد حتى ينضج نصف نضج يضاف إليه لتر ماء ويترك على نار متوسطة حتى ينضج تماماً.

– تضاف الطماطم والفلفل الأحمر الحار وصلصة الطماطم وتترك على نار هادئة مدة ربع ساعة، تصب في طبق عميق ويمكن رش سطحها بقدونس مفروم وتقدم مع الأرز المفلفل.

السحور دجاج كنتاكي + بطاطس محمرة + سلطة خضراء + موس الشوكولاتة باللوز (شوكولامو)

السلطة الروسية

■ المقادير:

نصف كوب جزر مسلوق مقطع مكعبات – نصف كوب بطاطس مسلوقة مقطعة مكعبات – نصف كوب بازلاء مسلوقة – نصف كوب لوبيا أو فاصوليا خضراء مسلوقة ومقطعة – ٤ بيضات مسلوقة ومقطعة إلى انصاف قطعاً صغيرة أو علبة سمك تونة – نصف كوب مايونيز – ٣ ملاعق زيت زيتون – ملعقة كبيرة خل – ربع ملعقة صغيرة فلفل أسود – ملح حسب الرغبة.

■ الطريقة:

– ضعي في قدر عميقة الملح والزيت والخل والفلفل واخلطي جيداً.

– ضعي الخضر ثم اضيفي الجزر والبطاطس واللوبيا أو الفاصوليا والبازلاء واخلطي المزيج معاً.

– اضيفي المايونيز إلى الخليط وحركي جيداً.

– اضيفي قطع البيض أو التونة بعد تصفيتها من الزيت وتقطيعها واخلطي السلطة بتان وقدميها.

دجاج كنتاكي

■ المقادير:

١٢ فخذ دجاج – ملعقة كبيرة حليب بودرة – نصف كوب ماء – بيضتان.
للتتبيل: كوب دقيق – ملح – فلفل اسود – بهار – ملعقة صغيرة بهار اللحم – فلفل أبيض – نصف ملعقة صغيرة مسحوق فلفل أحمر حار.

■ الطريقة:

يغسل الدجاج جيداً. يخفق البيض مع الحليب مع نصف كوب ماء حتى يتجانس الخليط. – يخلط البهار مع الدقيق.
– يغمس فخذ الدجاج بمزيج البيض ثم يغلف بالخلطة المكونة من البهار بحيث تغطيه جيداً. – يقدح الزيت ليكفي التحمير الغزير. – يحمر الدجاج في الزيت مع مراعاة اغلاق الاناء بإحكام على نار معتدلة مدة ١٥: ٢٠ دقيقة حتى ينضج فيصفى منه الزيت على ورق ماص ويقدم ساخناً مع البطاطس المحمرة والسلطات.

قالب الخضر مع الأرز

■ المقادير:

نصف كيلوجرام من الأرز الأمريكي – كوب من البازلاء – باذنجانة متوسطة الحجم – بضع حبات من الفطر (المشروم) – بصلة كبيرة – ملعقة صغيرة فلفل – ٢ حبة كوسا – ملح حسب الاحتياج – نصف قرن من الفلفل الأحمر – ربع ملعقة صغيرة بهار – نصف قرن من الفلفل الأخضر – ربع ملعقة صغيرة قرفة – ٢ ملعقة كبيرة من الزيت – نصف كوب جبن مبروش – ٤ اكواب من الماء الساخن – مكعبان من مرق الدجاج (ماجي).

■ الطريقة:

– قطعي الباذنجانة الى قطع ورشي عليها الملح واتركيها. – قشري البصل وافرميه ثم قطعي الكوسا قطعاً رقيقة واخيراً قطعي قرني الفلفل. – ذوبي الزبد في المقلاة واضيفي إليه قطع الفطر واقليها على نار حامية مدة دقيقتين. – ارفعي الفطر من على النار ثم اضيفي الزيت الى المقلاة واقلبي فيه البصل والارز وحركي المزيج على نار معتدلة مدة دقيقتين. – اضيفي الماء ومكعبي المرق الى المقلاة واغليهما. – خفضي درجة الحرارة واتركي المزيج على النار مدة ربع ساعة مع دوام تحريكه. – اضيفي الفطر والقرع والباذنجانة والفلفل والبازلاء واخلطي جيداً ثم اضيفي ما يكفي من البهارات والملح واتركي الخليط على النار حتى يتم تشرب كل المرق وينضج الارز والخضر.
– اضيفي الجبن وحركي المزيج قليلاً.
– اكبسي الأرز في قالب مدهون بالزيت واقلبي قالب الارز عند التقديم.

قالب الرقاق بالتفاح

■ المقادير:

نصف كيلوجرام من عجينة الباف باستري الجاهزة أو المحضرة في البيت – ثلاثة ارباع كوب من الجوز المفروم فرماً خشناً – نصف كوب من السكر – ملعقة كبيرة من القرفة – ٣ تفاحات – بيضة مخفوقة – نصف كوب من السكر الناعم.

■ الطريقة:

– ينثر قليل من الدقيق على لوح خشبي لفرد العجين وبرق نصف كمية عجينة الباف الى مستطيل (١٠×٣٥سم).
– يوضع المستطيل في صينية غير مدهونة بالزبد. – يمزج الجوز والسكر والقرفة ويوضع الخليط فوق المستطيل.
– توضع شرائح التفاح الرقيقة فوق الحشو على شكل متدرج بحيث يغطي مزيج الجوز والسكر. – تنسق اطراف المستطيل وتدهن بالبيض المخفوق.
– برق النصف الآخر من عجينة الباف على حجم النصف الاول من العجين نفسه.
– يطوى المستطيل طولياً ثم يقص المستطيل من جانب الطي عدة قصات تبعد الواحدة عن الأخرى ٢ سنتيمتر مع مراعاة ألا تصل القصة الى طرف المستطيل.
– يوضع المستطيل فوق الحشو ويضغط على اطرافه بالسكين حتى تلتصق المستطيلات.
– يحمى الفرن الى درجة حرارة (٤٢٥ درجة فهرنهايت).
– يدهن العجين بالبيض من جميع الجهات ويخبز في الفرن مدة عشر دقائق.
– تحفظ حرارة الفرن الى ٣٥٠ فهرنهايت ويترك مدة عشر دقائق أخرى أو الى أن يصبح لونه ذهبياً.
– ينثر فوقه السكر الناعم ويترك مدة خمس دقائق في الصينية لتبرد قليلاً.
– تمرر السكين الخاصة بالجاتوه تحت القالب من كل الاتجاهات ثم ينقل الى الطبق المعد له.
– ينثر فوق المستطيل قليل من السكر الناعم مرة أخرى ويقدم دافئاً.

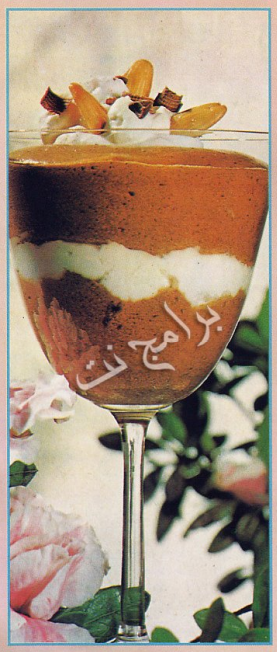
موس الشوكولاتة باللوز

■ المقادير:

قطعة من الشوكولاتة زنة ٦٠ جراماً أو ٢ أوقية – نصف كوب كريمة كثيفة – ٢ بيضة – بضع حبات من اللوز المحمص.

■ الطريقة:

– قطعي الشوكولاتة ثم ضعيها في اناء فوق قدر بها ماء مغلي حتى تذوب ولكن لا تدعي الشوكولاتة تسخن جداً. – أبعدي الشوكولاتة عن الماء المغلي.
– افصلي صفار البيض عن البياض واضيفي صفار البيض الى الشوكولاتة المذابة واخفقي جيداً.
– اخفقي بياض البيض حتى يشتد ويبيض ثم اضيفي البياض الى مزيج الشوكولاتة بخفة متناهية.
– اتركي المزيج في الثلاجة قليلاً حتى يجمد قليلاً.
– اخفقي الكريمة واضيفي نصفها الى مزيج الشوكولاتة بخفة.
– اسكبي مزيج الشوكولاتة في اطباق زجاجية عادية أو التي لها قاعدة.
– اضيفي فوق مزيج الشوكولاتة طبقة من الكريمة وطبقة أخرى من مزيج الشوكولاتة ثم ضعي الأكواب في الثلاجة.
– عند التقديم جملي الوجه بالكريمة والشوكولاتة على شكل قشور ثم ضعي بضع حبات من اللوز المحمص.



الإفطار

حساء اللحم + مجبوس اللحم + صالونة العدس (الدال) + سلطة الزبادي بالنعناع + قرص الطابي

مجبوس اللحم

■ المقادير:

كيلو لحم غنم مع العظيم مقطع – ٣: ٤ أكواب أرز منقي ومغسول ومنقوع في ماء مع قليل من الملح ثم يصفى – ٢ ليمونة سوداء منقوبة (لومي بايس) – عود دارسين (قرفة) – ٢ حبة فلفل اسود – ٢ عود مسمار (قرنفل) – ربع ملعقة صغيرة كركم – ٢ فص ثوم مقطع شرائح – ملعقة كبيرة بصل مفروم – ٣: ٢ فصوص ثوم كاملة – ٢ ملعقة ملح – ملعقة كبيرة بهارات متنوعة – ملعقة صغيرة كزبرة وكمون محمص ومطحون – رشة هيل – قليل من عصير الليمون – قليل من الزعفران منقوع في ربع كوب ماء ورد.

بقايير الحشو:

واحد ونصف كوب بصل مفروم – ٣ ملاعق أكل نخي عيش (حمص مغلق) – نصف ملعقة صغيرة ليمون أسود مطحون – ربع كوب لوز مسلوق ومقشر – فص ثوم – رشة هيل – ربع ملعقة صغيرة بهارات متنوعة – نصف ملعقة صغيرة كزبرة وكمون محمص مطحون – ملح وفلفل أسود – رشة كركم.

السحور

كباب النخي + الألبة + سلطة خضار + عصير قمر الدين.

■ الطريقة:

– اسلقي النخي في الماء العذب حتى ينضج ثم أضيفي الملح واتركيه جانباً.

– اغسلي اللحم وضعيه في قدر متوسطة بها ماء بحيث يغطيه على النار ثم أضيفي البهار بعد أن يغلي وكذلك البصل والثوم.. خففي النار بعد ذلك وغطي القدر واتركيها حتى ينضج اللحم على أن تزوديه بالماء من وقت لآخر.

– قبل أن ينضج اللحم بعشر دقائق أضيفي الملح والليمونة السوداء.

– أثناء ذلك اعدي الحشو: ارفعي القدر عن النار وبها البصل، قلبي البصل حتى يذبل ثم رشيه بالماء وأعيدي العملية حتى يلين البصل. بعد ذلك أضيفي ٢: ٣ ملاعق كبيرة دهن وقلبي البصل ثم خففي النار وأضيفي البهارات والثوم والنخي واللوز والليمون الأسود والكركم والملح. رشيه بقليل من ماء الورد ثم غطي القدر واتركيها على نار هادئة بضع دقائق ثم ارفعيه جانباً.

– أثناء ذلك دقي الثوم واخلطيه مع عصير الليمون والملح والبهارات وادعكي اللحم بعد تصفيته من المرق بهذا الخليط.

– حمري اللحم بشكل خفيف في الزيت ثم ارفعيه عنه وضعي الأرز بعد تصفيته على الزيت وقلبيه ثم أضيفي مرق اللحم الساخن وغطي القدر بعد التقليب برفق واتركيها على نار هادئة مدة عشر دقائق.

– قدمي الأرز وفوقه الحشوة ومن ثم اللحم.. بإمكانك تقديم بيض مسلوق مع الطبق وغرسه في الأرز.

الألبة

■ المقادير:

بيضتان – كوب حليب سائل – ربع كوب سكر – ربع ملعقة هيل مطحون – قليل من الزعفران.

■ الطريقة:

– يذاب السكر في الحليب.

– يخفق البيض جيداً ويضاف إلى الحليب تدريجياً مع استمرار الخفق. – يضاف الهيل والزعفران مع الاستمرار في الخفق. – يسكب الخليط في أناء من الالمنيوم محكم الغطاء ويوضع في أناء اكبر منه به ماء إلى ارتفاع ثلثي إناء الخليط ويوضع على النار حتى يتماسك الخليط. – يسكب في آوانٍ عميقة ويوضع في الثلاجة ويقدم بارداً.

كباب النخي

■ المقادير:

١ كوب طحين نخي – بصلة صغيرة (تفرم ناعماً) – ٨ فصوص ثوم متوسطة (تفرم ناعماً) – ٣ حبات فلفل أخضر حار صغير (تفرم ناعماً) + نصف ملعقة ملح – ثلاثة ارباع ملعقة بهارات – بيضة واحدة – ربع ملعقة باكينج باودر – نصف كوب ماء للعجن – ثلث كوب زيت.

■ الطريقة:

– تخفق البيضة مع البصل والثوم والفلفل الأخضر والبهارات والملح ثم يضاف الطحين ويخلط مع المزيج – يضاف الماء مع الاستمرار في الخلط حتى تتكون عجينة قابلة للصب – تصب في الزيت الساخن بالملعقة وتقلى على الجهتين ثم توضع على ورق نشاف لامتصاص الزيت الزائد وتقدم ساخنة مع السلطة.

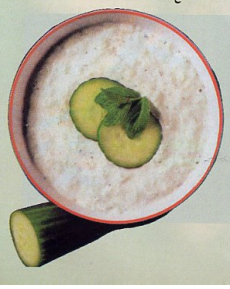
سلطة الزبادي بالنعناع

■ المقادير:

لبن (زبادي) – نعناع جاف ومفري – نعناع طازج مفروم – ملح – فلفل – ٢ فص ثوم مفروم.

■ الطريقة:

يؤخذ مقدار من اللبن (الزبادي) ثم يضاف إليه النعناع والثوم والفلفل والملح.. توضع في الثلاجة وقبل التقديم يمكن تخفيفها بالحليب البارد وتجمل بالنعناع والخيار.



قرص الطابي

■ المقادير:

كوب طحين – بيضة – صفار بيضة – كوب وربع كوب من الحليب – ٢ ملعقة زبد سائح – ملح – سكر ناعم للرش على وجه القرص.

■ الطريقة:

– ينخل الطحين والملح في أناء ويضاف إليهما البيض ونصف الحليب ويخفق جيداً.

– يضاف باقي الحليب والزبد السائح إلى الخليط ويخلط حتى يصبح الخليط على شكل عجينة شبه سائلة وتترك مدة ثلاثين دقيقة.

– سخني مقلاة ذات قاع سميك وادهنيها ثم صبي فوقها مقداراً من العجينة بما يغطي قاع المقلاة.

– أخبزي القرص مدة دقيقة أو حتى يحمر وجهه ثم اقلبيه على الجهة الأخرى.

– ضعي القرص في طبق ورشي عليه السكر أو أتركيه حتى يبرد ثم قطعيه الى شرائح طولية، وتحمر مرة أخرى بالزيت ثم توضع على ورق نشاف وتقدم بعد رشها بالسكر.

الإفطار حساء الخضر + المكرونة بالبشاميل – روستو اللحم + سلطة خضراء + صينية الكنافة بالأناناس.

حساء الخضر

■ المقادير:

٢ حبة كوسة – ٢ حبة جزر – ٢ حبة بطاطس – بصلة صغيرة – ملعقة كبيرة سمن – قطعة كرفس – ٣ أكواب مرق لحم أو دجاج – كوب لبن.

■ الطريقة:

– اغسل الخضر وقطعها مكعبات وأبشري البصل – حمري الخضر والبصل في السمن مدة خمس دقائق ثم اضيفي المرق وتبليه بالملح والفلفل واتركيه على نار هادئة حتى ينضج – أضيفي اللبن الى الماء مع التقليب واتركيه حتى يغلي مدة خمس دقائق. – قدمي الحساء ساخناً.

السحور قالب البيض بالخضروات + زبادي + بطاطس مشوية + قالب المشمش.

قالب البيض بالخضروات

■ المقادير:

عشر بيضات – حبتان من الكوسا – حبتان من البطاطس – عود كرفس – حبتان من الفلفل الأخضر – بصلة كبيرة مفرومة – كوب من البقدونس والشبت المفروم – فلفل أحمر مطحون – ٣ حبات جزر – ملح – فلفل – بهار – كركم – ثلاثة ارباع الكوب من الحليب – ٢ ملعقة كبيرة زبد.

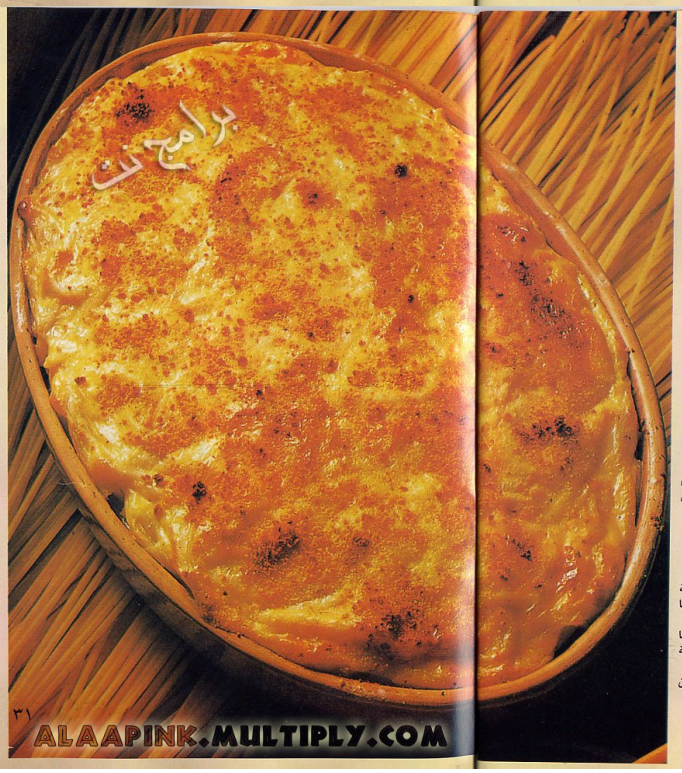
■ الطريقة:

– تقشر الخضر وتغسل ثم تبشر الى خيوط رقيقة، وكذلك الكرفس ويفرم الفلفل، ويخلط الجميع في اناء واسع.

– يضرب البيض في خلاط كهربائي ويضاف إليه الحليب والملح والتوابل ويستمر الخفق خمس دقائق ثم يضاف إلى الخضروات مباشرة.

– يدهن قالب عميق بيضاوي الشكل ويصب فيه خليط البيض والخضروات وتنثر فوقه قطع الزبد.

– يخبز في فرن معتدل مدة نصف ساعة أو حتى يتماسك وينضج.. يمكن التنويع في الخضروات حسب الرغبة.



معكرونة بالبشاميل

■ المقادير:

معكرونة – نصف كيلوجرام لحم مفروم مطبوخ مع البصل وصلصة الطماطم – زبد – صلصة البشاميل (زبد + كوب طحين + ٢ كوب حليب).

■ الطريقة:

– تسلق المعكرونة ثم تصفى من الماء.

– ادهني قالب فرن بالزبد ثم ضعي نصف كمية المعكرونة وفوقها اللحم المفروم السابق طبخه وبعدها ضعي الكمية المتبقية من المعكرونة.

– اسكبي صلصة البشاميل على المعكرونة ثم ادخليها بالفرن مدة نصف ساعة أو حتى يحمر وجه المعكرونة بالصلصة البيضاء.

– قدميها ساخنة بعد أن ترشي على وجهها جبن الموزاريلا المبشور (إذا رغبت) مع طبق السلطة.

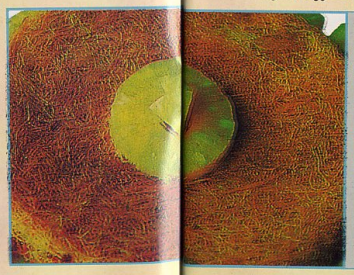
ALAAPINK.MULTIPLY.COM

■ المقادير:

واحد ونصف كيلوجرام (عرق) للروستو – ١٠ فصوص ثوم – ملعقة سمن – ملح – فلفل.

الطريقة:

اغرسي الثوم (صحيحاً) في انحاء اللحم بواسطة سكين حاد. – ارفعي اللحم عن النار في وعاء به سمن وقلبيه من جميع جوانبه حتى يكتسب لوناً بنياً داكناً. – اضيفي ماء يغطي منتصف اللحم ومعه الملح والفلفل ثم اتركيه حتى ينضج. – اتركي اللحم جانباً حتى يبرد قبل أن تبدئي في تقطيعه وقدمي معه المرق المتبقي وبعض الخضروات المسلوقة.



صينية الكنافة بالأناناس

■ المقادير:

نصف كيلوجرام كنافة – نصف كوب سمن – أناناس للحشو – ملعقة لوز – شراب (نصف كيلوجرام سكر + كوب ماء + فانيليا + ملعقة صغيرة عصير ليمون).

■ الطريقة:

– ادهني صينية بالسمن. – افصلي شعيرات الكنافة بعضها عن بعض وشي فوقها السمن. – ضعي نصف مقدار الكنافة في الصينية وغطيه بشرائح الأناناس ثم اقري فوقه باقي كمية الكنافة بحيث تغطي الوجه تماماً ورشي باقي كمية السمن على وجه الصينية وجمليها باللوز. – ضعي الصينية في فرن حار حتى يحمر الوجه ثم اقلبيها على الوجه الآخر واعيديها الى الفرن حتى يحمر الوجه الثاني. – اسقي الكنافة الساخنة بالشراب بعد أن يبرد.

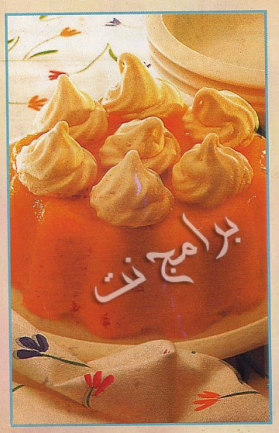
قالب المشمش

■ المقادير:

ربع كيلوجرام مشمش جاف – نصف كوب عصير برتقال – كوبان من الماء – ملعقة كبيرة ونصف الملعقة من مسحوق الجيلاتين – مبشور قشرة برتقالة – نصف كوب سكر.
للتجميل: نصف كوب من الكريمة.

■ الطريقة:

– انقعي المشمش مدة ليلة كاملة ثم صفيه من الماء. – ضعي المشمش والماء في قدر مع مبشور البرتقال واتركي المشمش مع الماء يغلي ويعد الغليان اتركي القدر على نار هادئة مدة أربعين دقيقة حتى يصبح المشمش طرياً. – ضعي المشمش في الخلاط واضربيه جيداً حتى ينعم ويصبح مثل البيوريه. – ضعي بيوريه المشمش في القدر مع السكر وحركي على نار هادئة حتى يذوب السكر مدة عشر دقائق. – ضعي عصير البرتقال في سلطانية مقاومة للحرارة واضيفي الجيلاتين واتركي السلطانية فوق قدر بها ماء ساخن وحركي حتى يذوب الجيلاتين. – اضيفي مزيج الجيلاتين مع البرتقال الى مزيج المشمش البيوريه واخلطي الجميع جيداً. – استخدمي قالباً مزخرفاً سعة ثلاثة أكواب واغسليه بالماء البارد ثم ضعي خليط المشمش في القالب وهو مبلول بالماء. – اتركي قالب المشمش في الثلاجة حتى يجمد. – عند التقديم اقلبي القالب وجمليه بوردات من الكريمة.



الإفطار الحساء المغربي (الحريرة) + الكسكسي بالخضر (المفتول) + السلطة الذهبية + البسبوسة.

الحساء المغربي «الحريرة»

■ المقادير:

نصف كيلوجرام لحم – نصف كوب عدس – نصف كوب أرز «أو شعرية» – عصير ليمونة – ٢ ملعقة كبيرة سمن – نصف ملعقة صغيرة فلفل – ربع ملعقة صغيرة زعفران – ٥ حبات طماطم ناضجة – بقدونس – كزبرة خضراء – بصلة – ٣ فصوص ثوم – ٢ ملعقة كبيرة دقيق – ربع ملعقة صغيرة كركم – ملح – ٢ بيضة «اختياري».

■ الطريقة:

– يقطع اللحم قطعا صغيرة ويضاف اليه ملعقة كبيرة من السمن.
– يضاف إليه البقدونس والكزبرة والبصل المفروم والفلفل والملح والكركم والزعفران. – يضاف الماء أو خلاصة العظم ويرفع الإناء على النار ليتشرب اللحم الماء ويحمر. – يسلق العدس وحده حتى ينضج بعد تنقيته وغسله جيداً.
– تعصر الطماطم وتضاف الى العدس ويترك المزيج ليغلي. – يخلط الدقيق بكوب ماء ويخفق جيداً ثم يضاف الى العدس ويحرك ثم يترك المزيج ليغلي حتى يتكثف.
– يضاف خليط اللحم الى مزيج العدس ثم يضاف الأرز أو «الشعرية» ويترك على النار حتى ينضج الأرز أو «الشعرية». – يضاف عصير الليمون والملح والبيض – في حالة استعماله – ويحرك الحساء بسرعة حتى يغلي مدة دقيقة ويتجمد البيض. – تقدم الحريرة ساخنة مع التمر أو الزلابية.

السحور فطائر محشوة باللحم المفروم + بطاطس محمرة + سلطة خضراء + حلوى العجينة الدسمة مع المشمش واللوز.

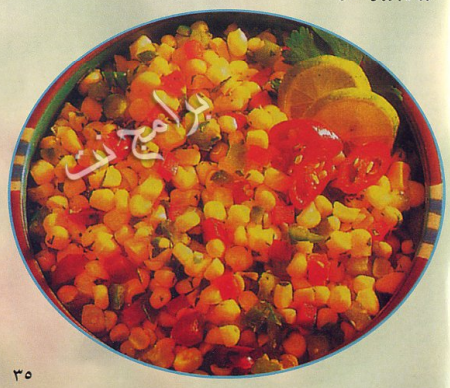
السلطة الذهبية

■ المقادير:

نصف كيلوجرام ذرة ذهبية مسلوقة – فلفل ملون (ربع كيلوجرام من الفلفل الأحمر – الأخضر – الأصفر) – خل – ليمون – ملح – بقدونس مفروم.

■ الطريقة:

تسلق الذرة مع الفلفل الملون لفترة بسيطة جداً ثم تصفي وتتبل ويضاف إليها البقدونس.
يمكن اضافة مكعبات طماطم إليها وتزين بقطع الليمون والبقدونس كما يمكن وضعها في طبق مفروش باوراق الخس.



الكسكسي بالخضر (المفتول)

■ المقادير:

كيلوجرام كسكسي جاهز من النوع الخشن – ٢ كيلوجرام لحم غنم مقطع أو دجاجتان مقطعتان قطعاً كبيرة نسبياً – نصف كيلوجرام من كل من: الجزر + القرع + اللفت + الكوسا – كوب حمص منقوع مدة ١٢ ساعة – كيلوجرام بصل – ٢ ملعقة كبيرة زبد – ٢ ملعقة كبيرة سمن – ملعقة كبيرة بزار – نصف ملعقة صغيرة زعفران – ٢ ملعقة كبيرة كزبرة خضراء مقرية.

■ الطريقة:

يقطع البصل غليظاً وكذلك الخضر بعد تقشيرها.

– يغسل اللحم ويوضع في قدر مناسب ويضاف إليه البصل والحمص ويترك على النار ليغلي ثم يضاف الملح والبزار حتى يقارب النضج.

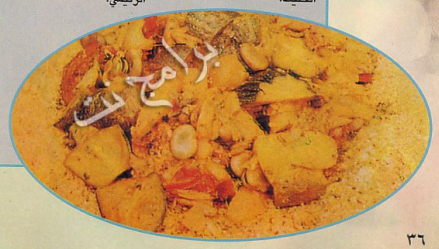
– يوضع الكسكسي في صينية ويرش بمقدار كوب ونصف الكوب الى كوبين من مرق اللحم حتى يتشرب جيداً.

– يضاف الزبد الى الكسكسي ويحرك بحيث يتجانس الخليط.

– يغطى الكسكسي بورق الألمنيوم ليحتفظ بحرارته لحين تقديمه.

– يكمل طهي اللحم بان يضاف إليه الجزر واللفت ويترك يغلي مدة عشر دقائق ثم يضاف القرع والكوسا والكزبرة والزعفران ويستمر الطهي حتى ينضج الجميع فيتبل بالملح والبزار.

– يوضع الكسكسي في طبق التقديم وفي حفرة وسطه يوضع اللحم والخضر ويسكب ما يزيد من اللحم والخضر في طبق عميق ويقدم بجانب الطبق الرئيسي.



فطائر محشوة باللحم المفروم

■ المقادير:

كيلوجرام من لحم البقر مفروم ناعماً – ٢ بصلة مفرومة ناعماً – بيضة مخفوقة – ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود – ملعقة صغيرة من الملح – نصف ملعقة صغيرة من البهار – نصف كيلوجرام من العجين المورق (بف باستري) – نصف كوب من الماء – ملعقة كبيرة من الزبد – نصف ملعقة صغيرة من القرفة.

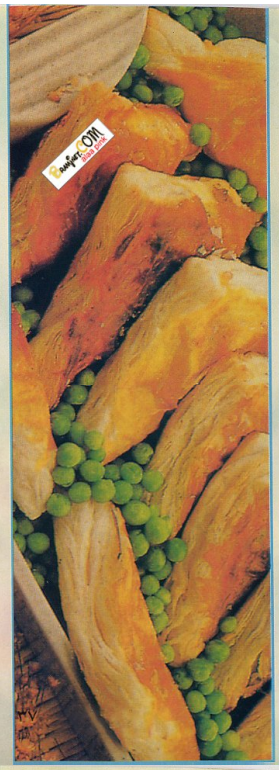
■ الطريقة:

– يذاب الزبد في مقلاة ويغلى فيها البصل المفروم حتى يذبل.

– يضاف اللحم الى البصل ويترك مدة خمس دقائق على نار خفيفة.

– ينثر الملح والبهارات ويضاف الماء. – يترك الخليط على النار حتى ينضج. – تفرد عجينة البف باستري بشوبك فوق مسطح مرشوش بالدقيق. – يقطع العجين بسكين حاد الى مربعات قطر الواحد من ٨ – ١٠ سم. – يوضع الحشو في وسط كل مربع من العجين المورق وتثنى اطراف العجين على شكل مثلث ثم يرتب في طبق الفرن ويدهن الوجه بالبيض المخفوق. – يدخل الطبق الى فرن معتدل الحرارة مدة خمس وعشرين دقيقة حتى يحمر سطحه.

– تقدم الفطائر المحشوة ساخنة على مفرش من البازلاء المسلوقة.



البسبوسة

■ المقادير:

كيلو دقيق سميد – ثلاثة ارباع كيلوجرام سكر – واحد كوب ونصف الكوب ماء – الشراب (نصف كيلوجرام سكر + ٢ كوب ماء + عصر ليمون + فانيليا).

■ الطريقة:

– ضعي دقيق السميد في اناء وضعي السكر في حفرة في الوسط.

– صبي الماء على السكر وحركي يدك من الداخل الى الخارج لخلط الدقيق تدريجياً مع السكر.. استمري في الخلط بهذا الشكل حتى تتكون لديك عجينة يابسة نوعاً ما.

– أعدي صينيتين من القطر (الواحدة منهما ٢٢ سم) وادهنيهما جيداً بالسمن المذوب السائح بعد ان يتم تبريده.. أفردي العجينة وساويها جيداً.

– ادهني سطح العجينة بالسمن ثم قطعيها معينات وجمليها حسب الرغبة باللوز او الصنوبر واتركيها جانباً مدة نصف ساعة.

– ضعي البسبوسة في فرن متوسط الحرارة حتى تنضج ويحمر لونها.

– أخرجي البسبوسة وأسقيها وهي ساخنة بالشراب الساخن ثم أعيديها للفرن مدة دقيقتين ثم أخرجيها واتركيها حتى تبرد.

حلوى العجينة الدسمة مع المشمش واللوز

■ المقادير:

نصف كيلوجرام مشمش طازج – مبشور وعصير ليمونة – ملعقتان كبيرتان ماء – ثلاثة الى اربع ملاعق سكر – نصف كوب لوز مقشور ومقطع انصافاً.

للعجينة الدسمة:

كوب وربع الكوب دقيق – ملعقة صغيرة بيكنج باودر – ثلثا كوب سكر – نصف كوب زبد – ملعقة صغيرة مبشور الليمون – ٢ ملعقة كبيرة عصير الليمون – ٢ بيضة.

للتجميل: ربع كوب لوز مقشور – ملعقة كبيرة سكر – مبشور ليمونة.

■ الطريقة:

– اغلي المشمش وجففيه وازيلي النواة ثم ضعي المشمش في اسفل طبق فرن مع مبشور الليمون والماء والسكر واللوز المقشور.

– اخفقي الزبد جيداً ثم اضيفي السكر واستمري في الخفق مع اضافة مبشور الليمون حتى تحصلي على مزيج خفيف.

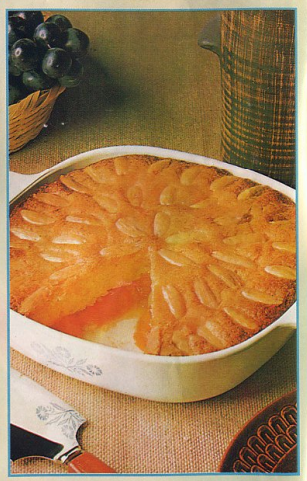
– اخفقي البيض تدريجيا حتى ينتهي.

– أضيفي الدقيق المنخول مع البيكنج باودر وعصير الليمون ولفيه في العجين دون الخفق.

– غطي المشمش بالعجينة بالتساوي ثم جملي أنصاف اللوز المقشور على الوجه وامزجي ملعقة السكر مع مبشور الليمون وانثريها على الوجه.

– اخبزي في فرن متوسط الحرارة مدة خمسين دقيقة حتى يحمر الوجه وينضج.

– قدميها في الطبق ساخنة أو باردة حسب الرغبة.



ALAAPINK.MULTIPLY.COM